

مختصات درمانی در عفونت هلیکوباکتر پیلوری

نقش هلیکوباکتر پیلوری در بروز بیماریها

عفونت هلیکوباکتر پیلوری، شایعترین عفونت مزمن باکتریایی در جهان است. این باکتری در معده انسان کلونیزه شده و باعث بروز التهاب حاد و مزمن معده، بیماری زخم پپتیک و افزایش خطر سرطان پیشرفته معده می شود. شیوع عفونت در افراد چاق بیشتر بوده و با افزایش سن بیشتر می شود. عفونت هلیکوباکتر پیلوری نقش مهمی در بروز بیماریهای غیر دستگاه گوارش مانند آسیب به اندوتلیال، التهاب موضعی دیواره عروق خونی، برهم زدن متابولیسم چربیها (افزایش سطح کلسترول تام، تری گلیسرید و LDL کلسترول (کلسترول بد) و کاهش HDL (کلسترول خوب)، اختلالات عروق کرونر قلب، سنگ کیسه صفرا، سوء هاضمه، سندروم متابولیک، دیابت نوع 1 و مقاومت به انسولین، بیماری کبیر مزمن، استفراغ شدید دوران بارداری و پرفشاری خون دارد.

هم اکنون، نقش استفاده از غذاهای مناسب، در کنار درمان دارویی (آنتی بیوتیکها، مهار کننده های پمپ پروتون و بیسموت، به عنوان درمان کمکی در ریشه کنی و جلوگیری از رشد هلیکوباکتر پیلوری، پذیرفته شده است.

درمان تغذیه ای عفونت هلیکوباکتر پیلوری:

استفاده از یک رژیم غذایی باکیفیت بالا، زیر نظر مشاور تغذیه؛ جهت پیشگیری از کمبودهای تغذیه ای و پیشگیری کننده یا التیام بخش زخم پپتیک

- استفاده روزانه از عسل (مصرف روزانه 2 قاشق سوپخوری و سه بار در روز از عسل، طی یک مطالعه بالینی، سبب درمان 66٪ از مبتلایان به عفونت هلیکوباکتر و تخفیف علائم بیماری در 17٪ از بیماران شده است)
- مصرف روزانه پروبیوتیکها (از قبیل گونه های لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتر در منابع غذایی مثل ماست مخصوصا ماستهای پروبیوتیک)

ترکیبات غذایی زیر، نقش محافظتی بر علیه هلیکوباکتر پیلوری دارند:

- زردچوبه (با عملکرد ضد التهابی، می تواند ماده شیمیایی محافظت کننده ای بر علیه هلیکوباکتر پیلوری و سرطان باشد)

- مصرف سبزیجات خانواده allium مانند سیر (به صورت خرد یا له شده ؛ جهت آزاد شدن ماده موثر آلیسین) ، یا پودر سیر ؛ توضیح اینکه در یک مطالعه کار آزمایی بالینی تصادفی شاهد دار ، که در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام شد ، نشان داده شده که مصرف روزانه 4 گرم پودر سیر ، در کنار درمان دارویی ، به مدت 8 هفته بر روی مبتلایان ، می تواند به کاهش عفونت وریشه کنی بیشتر هلیکوباکتر پیلوری منجر شود.
- قره قاط (cranberry)
- زنجبیل
- شیرین بیان
- زیره سیاه
- چای سبز
- جوانه های بروکلی
- روغن کشمش سیاه
- کلم تخمیر شده (Kimchi)

منبع : مجله دنیای تغذیه – سایتهای معتبر اینترنتی

تدوین ، تهیه و تنظیم : ندا دهناد – کارشناس تغذیه بالینی معاونت درمان قزوین